

ごあいさつ

この度は『院生Style Book2014』を手にとって頂き、ありがとうございます。

この冊子は、我々大学生協東京ブロック院生ミーティングが新院生にお届けする、大学院生活を紹介したものです。

最初で最後の院生生活、皆様にはこれからどのような生活が待っているでしょうか。

私たち院生ミーティングは、大学院生が充実した院生生活を送ることができるよう、手助けする活動をしています。

この冊子も、これから始まる皆様の院生生活が楽しく、そしてかけがえの無いものになってほしいという思いから生まれました。

『院生Style Book』が、皆様のこれからの院生生活を充実したものにするきっかけになれば幸いです。



院生ミーティング代表
東京工業大学 修士2年
樋浦 純矢

院生Style Book2014 Contents

院生Style Book今年度のテーマ:

進撃の院生ロード!!

新しい院生生活への不安などを払拭し、躓かずにしっかり進んでほしいという願いを込めています。

目次:

序章：まず初めに読みたい

P.3 2014年度院生ミーティング代表より
ごあいさつ

特集1：院生生活のホンネ

P.4 データでつかむ院生生活
院生生活大調査

P.6 一日の流れをのぞいてみよう
院生一日のスケジュール

P.8 週末何する？
余暇の過ごし方

特集2：就職活動

P.14 思ったこと・感じた事、お伝えします
就活・進学体験記

P.16 もう一つの選択肢
教員・博士課程への道

P.17 今年の夏、あなたはどのように過ごしますか？
インターンシップ体験記

今年度編集委員です。よろしくお願いします★



本誌史上初掲載！S・Pコンテンツ★

P.11 実は気になる！？
**セキララ
恋愛事情**

P.12 あんな物・こんな物
**かばんの中身
大・公・開★**

その他記事： 本当は一番読んでほしい！

P.10 先輩院生からのアドバイス
新院生のみなさんへ

P.18 院生とのつながりを広げたい方は必見
院生ミーティングとは？

P.20 このハプニングは院生だから？
院生あるある劇場

大学生協のご案内：

P.21 大学生協とは？

P.22 大学生協保険サービス
からのご案内

P.23 東京インターカレッジコープ
のご案内

院生生活大調査

院生Style Book編集委員による独自調査を遂行。
院生ミーティングメンバー&その友達にご協力を頂きました。
院生の時間の使い方や食生活など知りたい情報満載です♪
これを見れば院生の生活がわかるっ!!

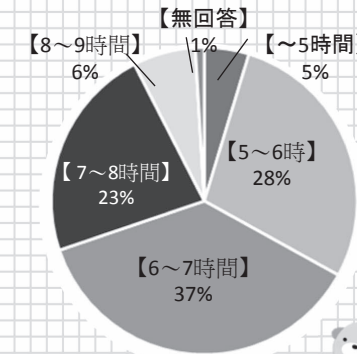
【調査概要】
調査期間: 11/3～11/23
調査方法: web・紙
調査対象: 大学院生
回答者数: 106名

回答者数内訳:
・男女別
男子: 77人 女子: 29人
・文・理系
文系: 15人 理系: 91人
・学年別:
M1: 66人 M2: 38人
D: 2人
・住居別
一人暮らし: 57人
実家暮らし: 49人
・入学種類
内部進学: 53人
外部進学: 53人

一日の時間配分について

◆睡眠時間◆

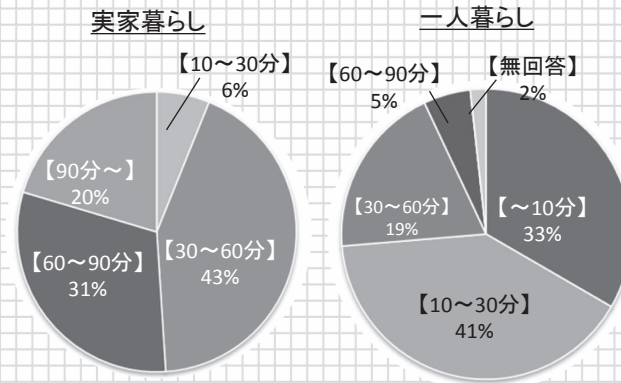
Q: あなたの睡眠時間を教えてください。



予想外に9割弱の院生が約6時間の睡眠時間を確保しています。健康的ですね。

◆通学時間◆

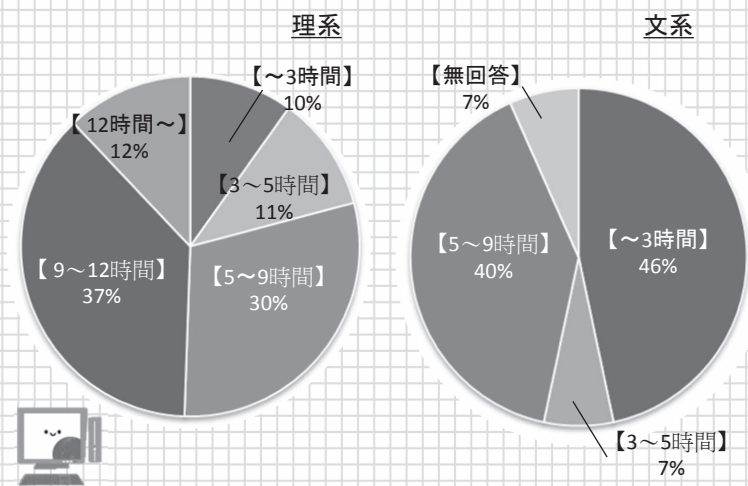
Q: あなたの通学時間を教えてください。



実家暮らしと一人暮らしで分布が異なりますね。実家暮らしは60分以上が半数なのがわかります。

◆研究室滞在時間◆

Q: 一日の研究室の滞在時間を教えてください。

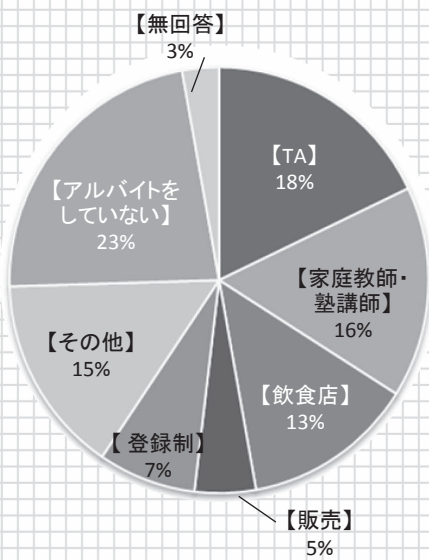


理系は日中のコアタイムや泊まり込みの文化があるので滞在時間は長い傾向にあります。逆に文系の院生の中で研究室がない人もいます。うでそのため滞在時間も少ないのですね。

その他の活動について

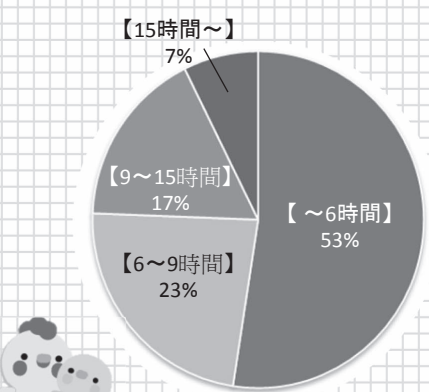
◆アルバイトについて①◆

Q: アルバイトは何をしているか教えてください。
(一番稼いでいるアルバイトを教えてください。)



◆アルバイトについて②◆

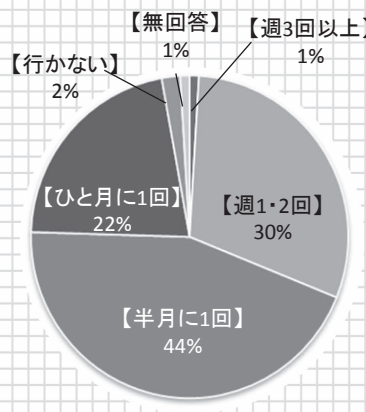
Q: 一週間のうち平均で何時間働くか教えてください。



アルバイトの職種に関するアンケートは昨年度も行いましたが、今年度とほぼ同じ結果となりました。

◆飲み会の回数◆

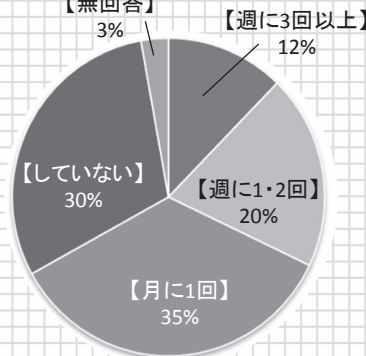
Q: どれくらいの頻度で飲みに行くのか教えてください。



半月に1回が一番多い結果となりました。学年別・住居別でも分布に差が生まれず、同じ結果となりました。

◆運動について◆

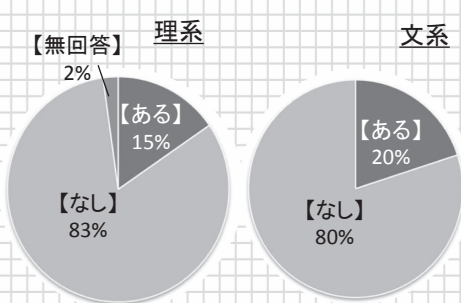
Q: あなたは定期的に運動をするかどうか教えてください。



運動をしていない院生が40%という結果になりました。ちなみに院生ミーティングではスポーツセクションにて体を動かす機会があるので是非ご参加下さい★

◆留学経験◆

Q: 今までに留学したことがあるかどうか教えてください。

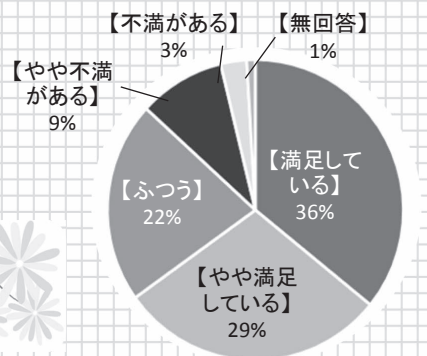


理系・文系共に留学経験の有無の割合が同じ結果となりました。

学生生活全般について

◆学生生活満足度①◆

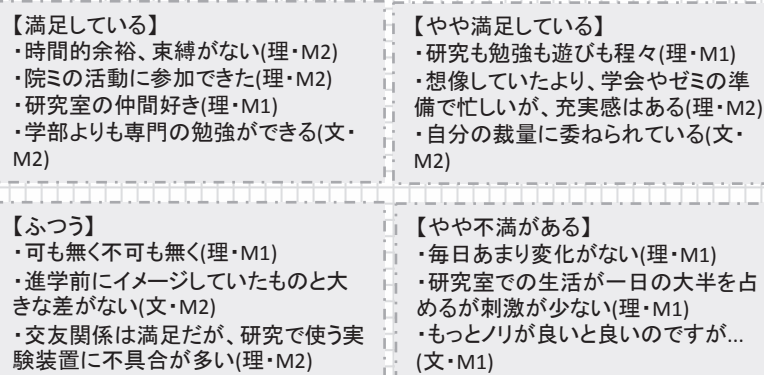
Q: 学校生活に満足しているかどうか教えてください。



全体的に満足している院生が7割弱で安心しました。不満のある院生はM2よりM1の方が多い結果となりました。(M1:M2=2:1)

◆学生生活満足度②◆

Q: 学生生活満足度①についてその理由を教えてください。



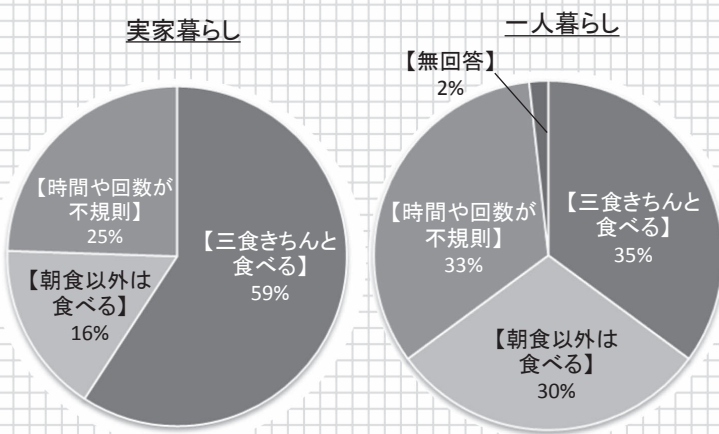
【不満がある】
忙しすぎる・指導が適切ではない(理・M2)

1つでも不満がなくなることを祈ってます!!

食生活について

◆食生活について①◆

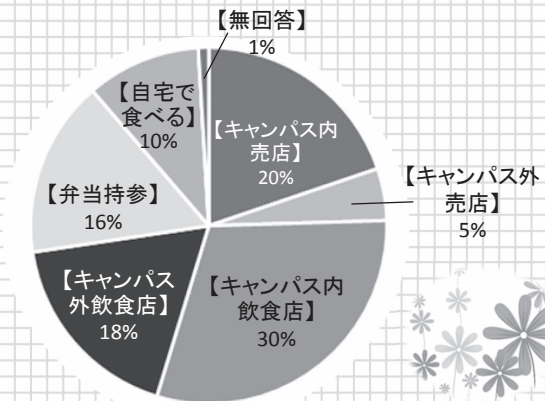
Q: 食生活について当てはまるものを選んで下さい。



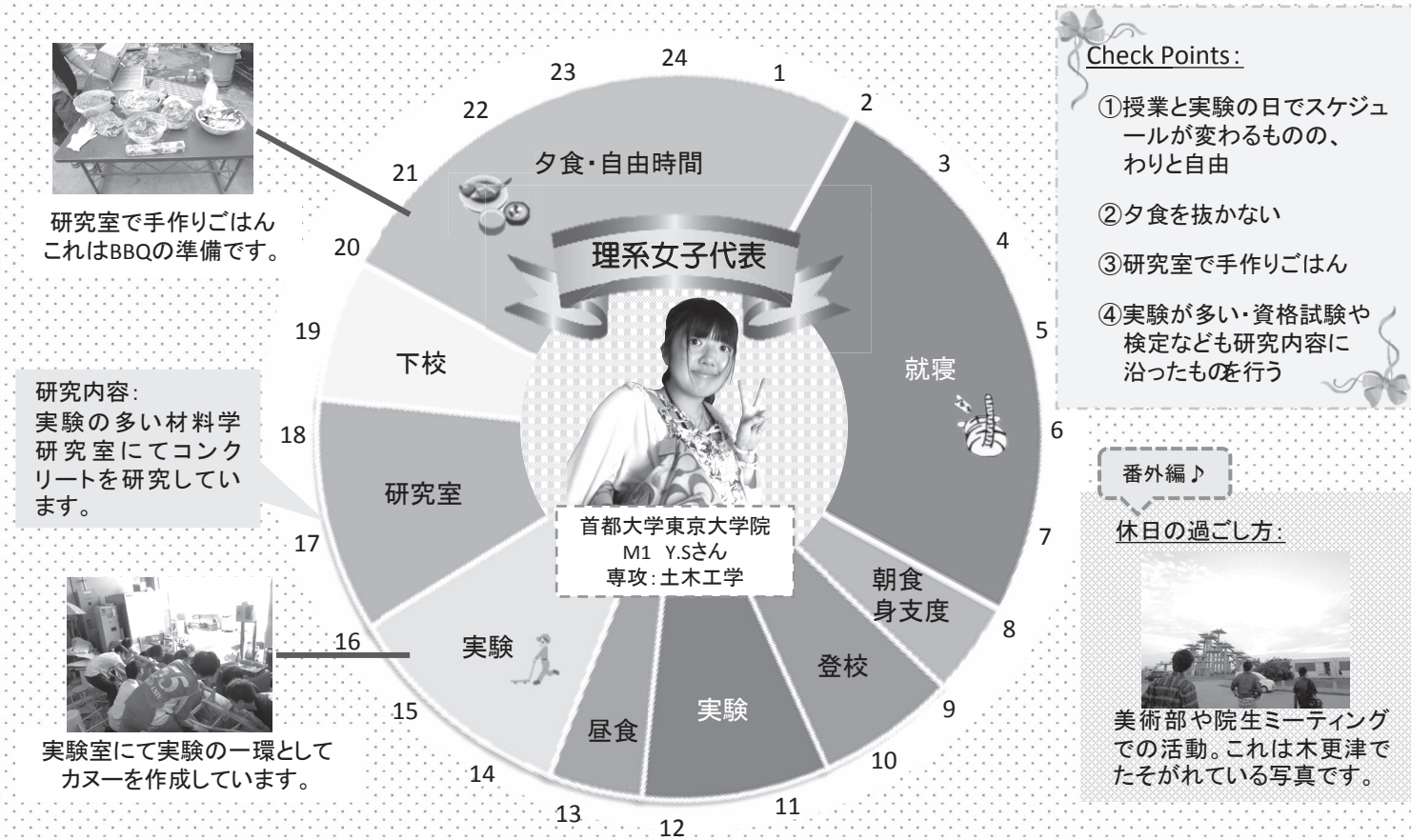
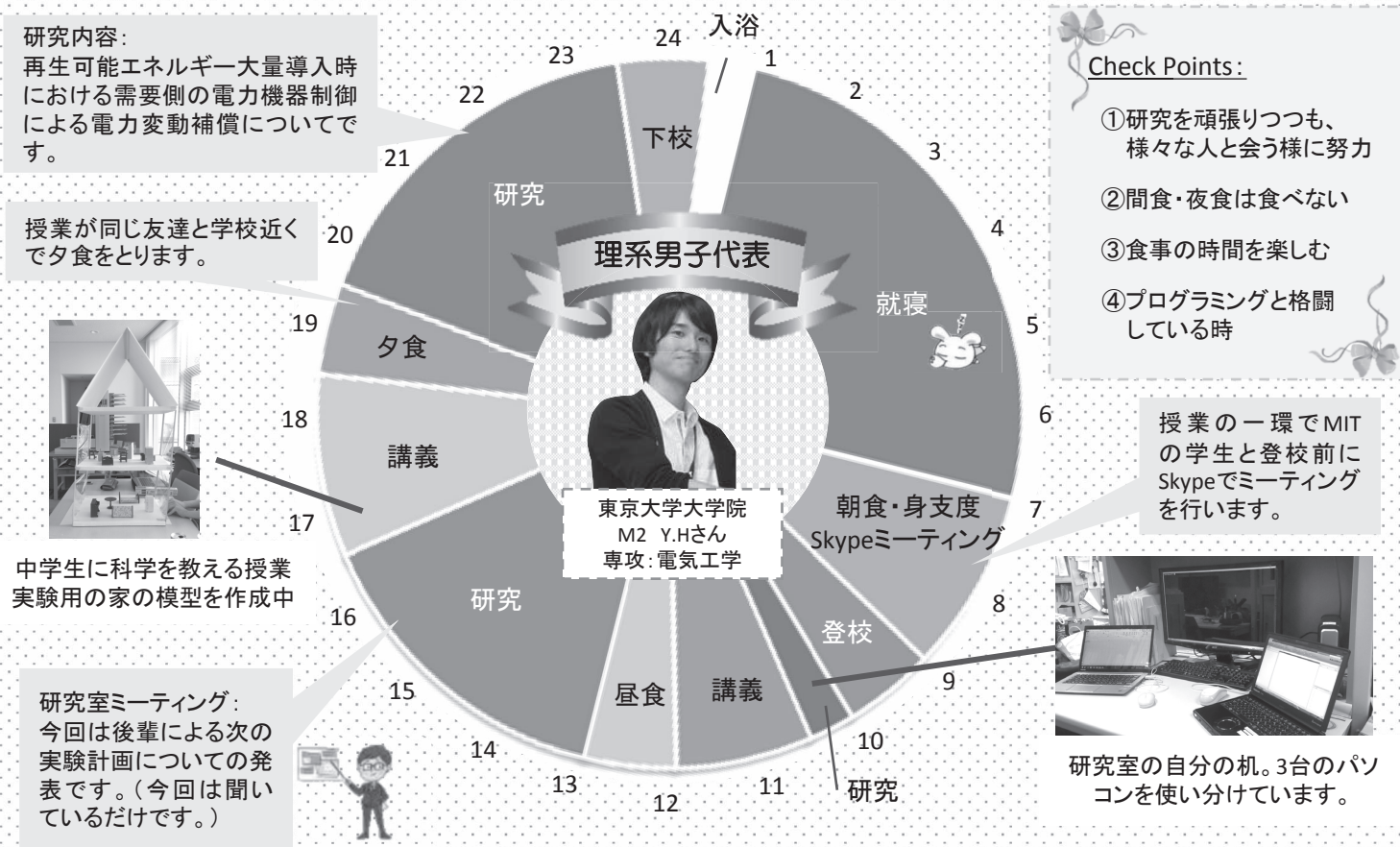
三食きちんと食べることができるのは実家暮らしの特権ですね。

◆食生活について②◆

Q: 昼食をとる場所を教えてください。



みなさんそれぞれの昼食スタイルがあることがわかります。ちなみに実家暮らしは弁当持参(約30%)、一人暮らしはキャンパス内飲食店(約40%)がそれぞれトップインしました。

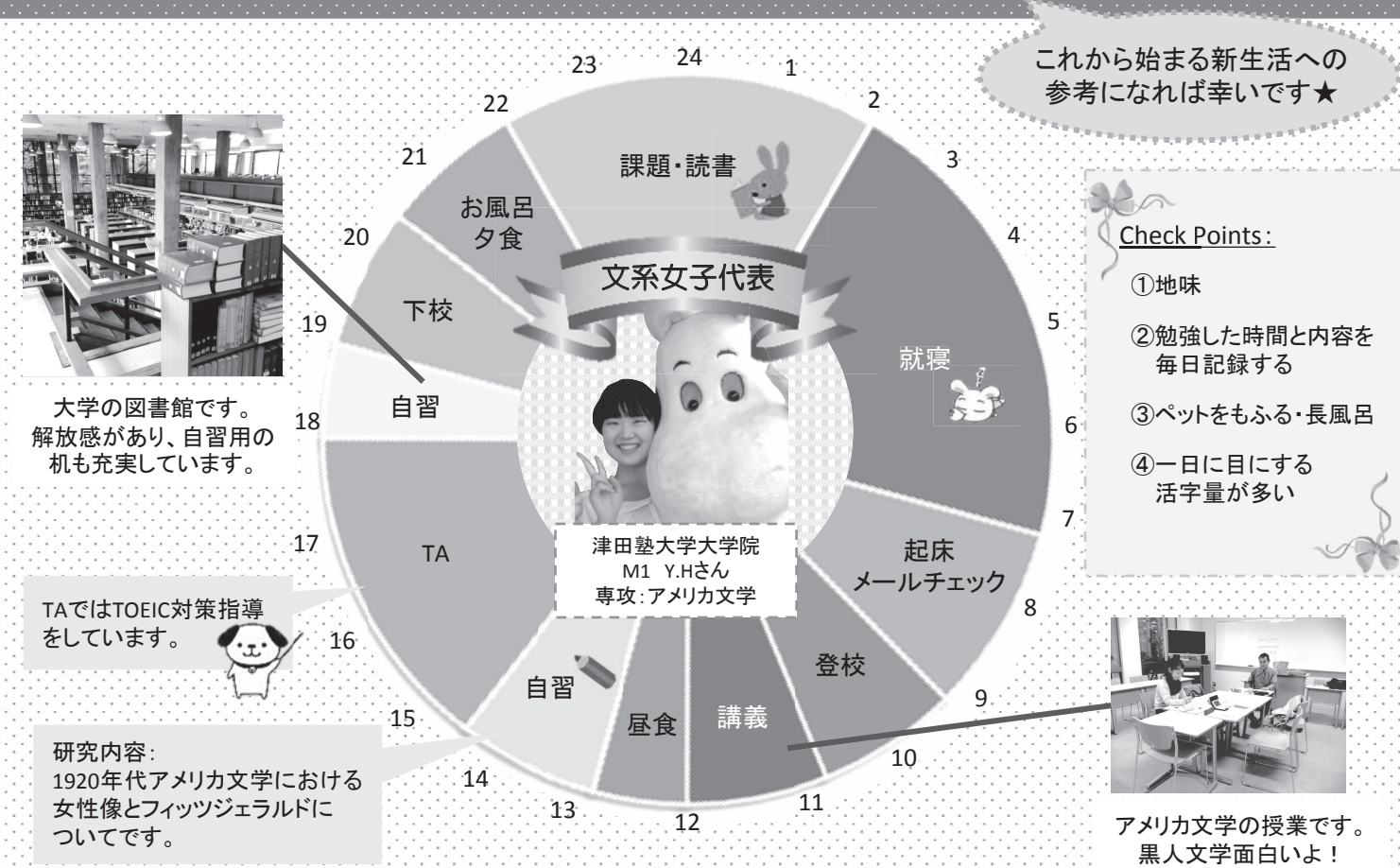
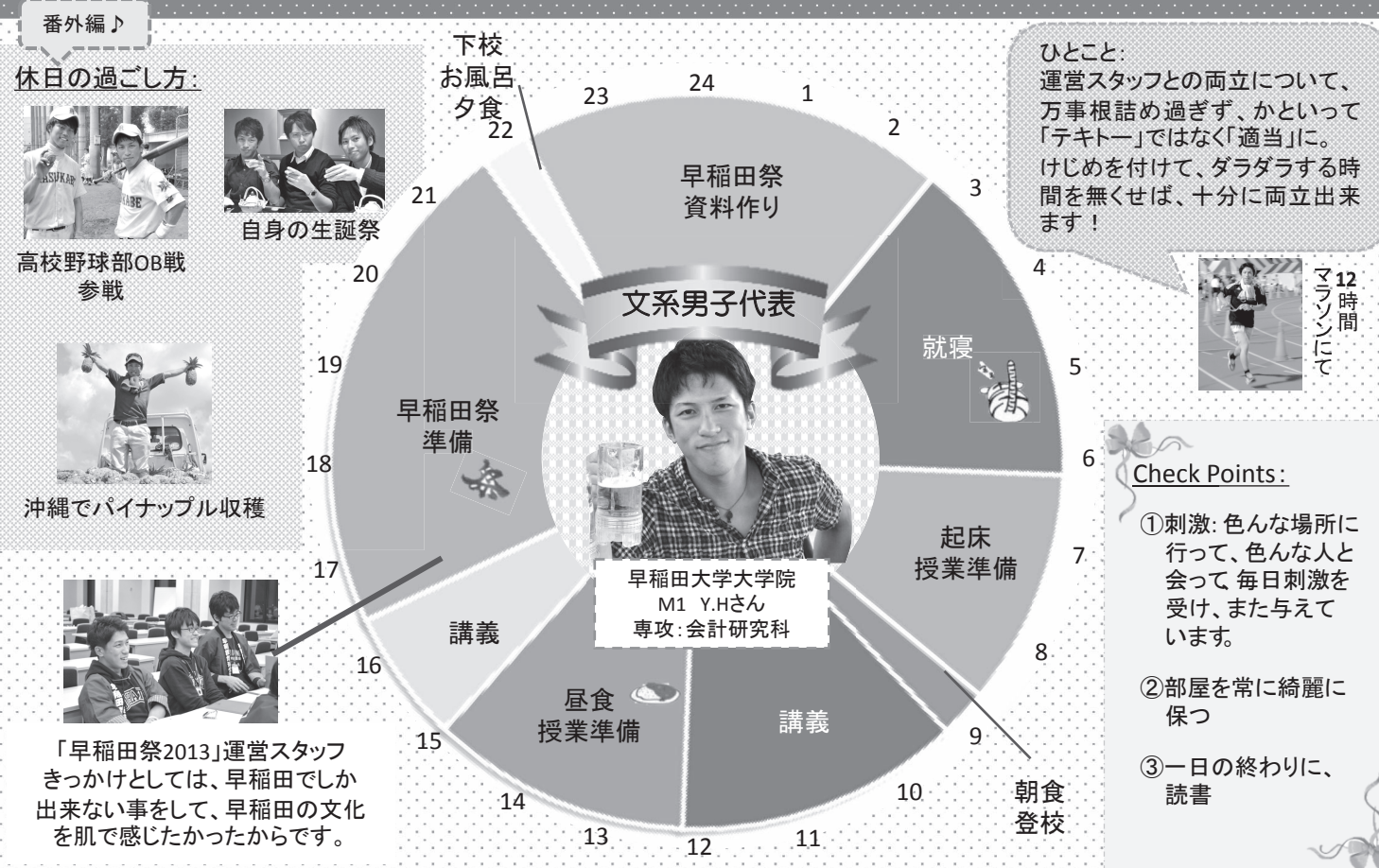


★院生一日のスケジュール★

文理男女異なる4人の院生が平日のスケジュールを大公開! Check Points質問詳細: →→→→→→→→→→→→

Check Pointsで生活のまとめ・知恵を紹介♪

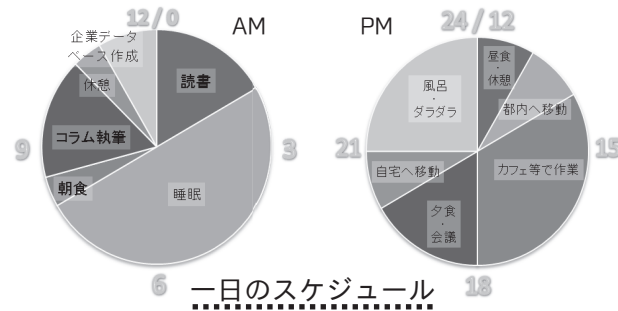
①自分の一日を簡潔に表すと ②生活で気を付けていること ③おすすめリラックス法 ④一日で理系・文系だと自覚する時



企業でインターン・学生団体で実践

午前中は自宅で、企業に委託されている業務を消化します。企業に貢献したいという気持ちはもちろんありますが、信頼できる社員からのフィードバックを受けることで自分自身の成長・スキルアップを目的としています。

午後は都内に移動して、カフェなどで作業します。業務を続ける場合もあれば、学生団体でのデザインやオペレーション関係の作業を進める場合もあります。こういった課外活動は、読書やインターンで得たノウハウを実践する場として考えています。



この日は自分自身の成長に時間を当てています。文系は忙しい時と暇な時の差が激しいので、自分でコントロールできるような業務・作業に取り組むのが継続のポイントですね！

(慶應義塾大学 文系 M2 男子)

充実した休日



朝からアルバイト先のお店の従業員や常連さんと、朝のランニングをしました。時間にして9時半から11時までの1時間半ほど河川敷を走り、風がとても気持ちよかったです。ランニングが終わった後、皆で近くの温泉まで行き、汗を流しました。

午後からは院生ミーティングの会議に出席しました。1時半から3時半まで会議を行い、今後行う予定の企画についての話し合いをしました。休日には、よく院生ミーティングでの活動やイベントに参加しています。私の休日の大事なリフレッシュの場になっています。夕方からは、アルバイトをしました。違う大学の仲間、社会人の常連さんや従業員とのコミュニケーションの場になっていて、これもまた休日の楽しみの1つです。

平日はずっと研究室にいるため、休日には思いっきり遊ぶようにしています。休日は遊び、平日は勉強と研究というように、メリハリをつけた生活を送るように心がけています。(東京工業大学 理系 M1 男子)

ボッチ散策～男なら孤独を楽しめ～

「孤立はするな、孤独は楽しむ」 by 恩師U教授

恩師の言葉に従い私は、余暇を1人で満喫する。(寂しくねーし!!)

カラオケ：超楽しい。みなさん一度お試しを。ただし喉枯れる。

焼肉：たまにはスタミナつけないと！カウンター席に座ったら

隣の親子と仲良くなる。数週間ぶりの脱・孤食\(^o^)/

映画館：「お二人様ですか?…あっ…申し訳ありません!!」

中々察しのいいstaffさん。同情するなら金をくれ。

夢の国：ボッチの救済措置「シングルライダー」70分待ちを0分で乗る快挙。さすが夢の国。イチャついてるカップルざまあ(笑)あれっ、涙が…

そんな私も今では、院生ミーティングのおかげで人と過ごすことが増えました。

やっぱり友達と遊ぶと楽しいね!!(・v・)

(横浜国立大学 文系 M1 男子)



余暇の過ごし方

余暇は誰と過ごすことが多いですか? (回答者 102人)

友人→56%

一人→24%

恋人→13%

家族→7%

家の中と外ではどちらにすることが多いですか? (回答者 99人)



OUTSIDE



皆さんはどんな余暇をお過ごしでしょうか。余暇の過ごし方が分からない、満足できていないという方はぜひ目を通してみてください。そうではない方も大学院生が余暇にどんなことをしているかを知れば、新しい発見があるかもしれません。個性があっても面白いですよ！

女子力UP☆な休日

すごく痛いタイトルですみません(笑)今回は本当にたまにしかない(半年に1回くらい(笑))女子力高めの休日の過ごし方について書きます♡

優雅に10時くらいに起きたら料理教室に行きます(・ω・)/この写真はミートソーススパゲッティとじゃがいものスープとサラダとクレープを作った時の写真です♪たまに作る料理は美味しいですね^^

料理教室の後はお気に入りの美容室で髪切ってさっぱりして友達と女子会したり、買い物したりすることもあります^ω^

そんな休日を過ごした時とても幸せを感じます♡



(東京医科歯科大学 理系 M2 女子)

☕ カフェめぐり

私の趣味はカフェめぐりです。ふらっと立ち寄るときもありますし、事前にネットで調べてから訪れることもあります。「思い立ったが吉日」がモットーの私は、テレビで紹介されたお店に1時間後に到着していたときもありました。元々コーヒー好きが転じて様々なカフェをめぐるようになりましたが、徐々に甘いものにも興味が湧き始め、今では友人から「スイーツ男子」と呼ばれています。



最近流行りのパンケーキ



トマトケーキ



しょうがオレ



カフェめぐりの魅力

- ① コーヒー：豆の選別から淹れ方まで奥が深い。
- ② お店の雰囲気：アジア、ヨーロッパ、和風など。
- ③ 人間模様：1で行くと周りの人たちの会話が結構気になります。

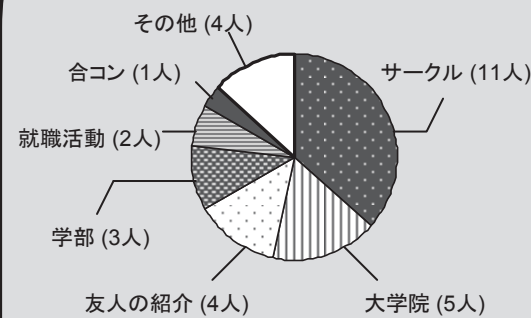
(東京工業大学 理系 M2 男子)

Q."いま、付き合っている人がいますか？

いる
31人

いない
73人

Q."その相手とはどこで知り合いましたか？ 未回答(1人)



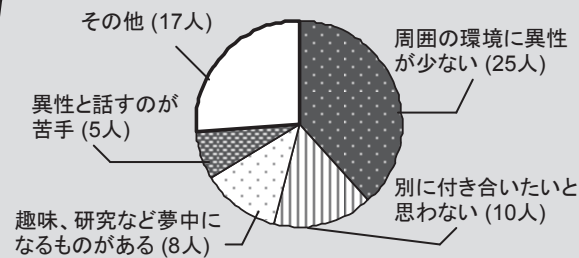
Q."付き合う相手がいて良かったと感じることは何ですか？

- 1位 辛いことを打ち明けて支え合える
- 2位 お出かけ、イベントが楽しくなる
- 3位 精神的に安定する

【その他】

- ・相手が異分野専攻だと違う話ができる
- ・元気が出る

Q."相手がいない原因は何だと思いますか？ 未回答(8人)



【その他回答】片思い、出会いがない、自分に魅力がない、理想が高い、人を好きになりにくい、踏み出す勇気がない、別れたばかり

Q."あなたが恋愛相手に求めるものは何でしょうか？

- 1位 癒し、安らぎ
- 2位 共通の趣味、話題
- 3位 自然体でいられること

【その他】

- ・互いに足りないものを補い合うこと
- ・誠実さ

院生StyleBook 2014
による調査で、院生の約3割に付き合っている相手がいるという結果になりました。出会いの場としてはサークルが第一位、そして大学院と続きます。共通の趣味や目標を持つことで、お付き合いへと発展しやすいのでしょう。出会いがないというオヒトリの皆さんは、これを機に何か新しいことを始めて環境を変えてみては？恋愛相手に求めるもの断トツは「癒し、安らぎ」。院生の皆さん、お疲れですネ……
皆さんの恋愛ライフ充実の助けになれば私も幸せ♥



セキララ恋愛
トークしました

Hくん (M1)

Tさん (M1)

「院生」という新生活が始まって変化したことはあった？
H.. 同年代だった彼女が社会人になって時間が合いつらくなった。自分も学園祭スタッフとかやって忙しくて、彼女に「学生なのに予定が合わないの？」って言われた。
T.. 私は「卒論卒業論」って時期を抜け出してから気持ちよく恋愛に向ける余裕ができたかも。
H.. それはわかる。学部で資格の勉強に必死だった時期は、恋愛は別にいいかって思ってた。
— 恋愛に対する姿勢は —
H.. 特定の相手がいなくて、気軽に「ご飯や遊びに誘える友達を複数作っておく。でも、チャラい人と思われて、本当に好きになった子になかなか信じてもらえない。
T.. チャラ男も苦労するね……
H.. 彼女じゃなくても、女の子とご飯を食べるくらいでも、デートだと思ってくれればいいんだよ。

新院生のみなさんへ

大学院でしか得られないものがある
有意義な大学院生活を過ごすために 先輩からのメッセージ

◆研究を通して”自分”が見えてくる

東京大学大学院 M2 理系

僕の研究室は皆自由です。朝6時から研究室に来てる人もいれば、僕のように昼から行く人もいます(笑)また研究内容もみんなバラバラです。研究スタイルもコツコツ型の人もいれば、僕みたいに発表の直前に追い込む人もいます(笑)共通しているのは、皆が自分でテーマを見つけ、自分なりの方法で取り組んでいるということです。

大学までは授業に出て知識を得るのがメインだったと思いますが、大学院では学ぶだけでなく、自ら挑戦し、新しい発見をすることが求められます。これは一見大変そうに見えますが、僕はむしろようやく楽しいステップに踏み出せた、と考えています。皆さんも勉強させられるのではなく、研究する楽しみを感じてくれれば、と思います！

◆対象に心ゆくまで向き合える場所

津田塾大学大学院 M1 文系

文系の大学院に行くメリットは専門性です。学部での授業は、概論や体系的なものが多かったと思いますが、院では自分の興味のある分野に焦点を絞り、それについて多角的に学ぶことができます。他の場所ではなかなかできないことです。

また、論文を書く際、学部では二次資料を扱うことが多いものですが、大学院の論文で必要とされるのは一次資料です。何百人もの人にアンケートをとったり、海外に資料を集めに行ったり、研究対象の作家の子孫の方とアポをとったりと、収集方法は様々です。

孤独な作業も多く、時間的にも精神的にも大変だと思いますが、一年の密度がとても濃いですよ。自分の分野に自信を持って、頑張ってください。

◆2年間、その長さは自分次第

横浜国立大学大学院 M1 文系

新院生のみなさん、ご入学おめでとうございます！大学生から院生へ、新たなスタートをきったわけですね。院生は学部生と違ってその主体性を問われます。特に文系の院生だと自由に使える時間が多く、適当に過ごすとあっという間に月日が流れてしまいます。

しかし、その時間と院生という立場を活用すれば、色んなことに挑戦できます。例えば、研究に没頭し、その成果を学会発表することは勿論可能ですし、はたまた研究とは関係ない領域、知識に踏み出していくことで、自分の可能性を広げることもできます。

チャンスは常に目の前に。生かすかどうかはあなたの主体性にかかっている。それが大学院です。充実した院生ライフを送れることを祈ってます！

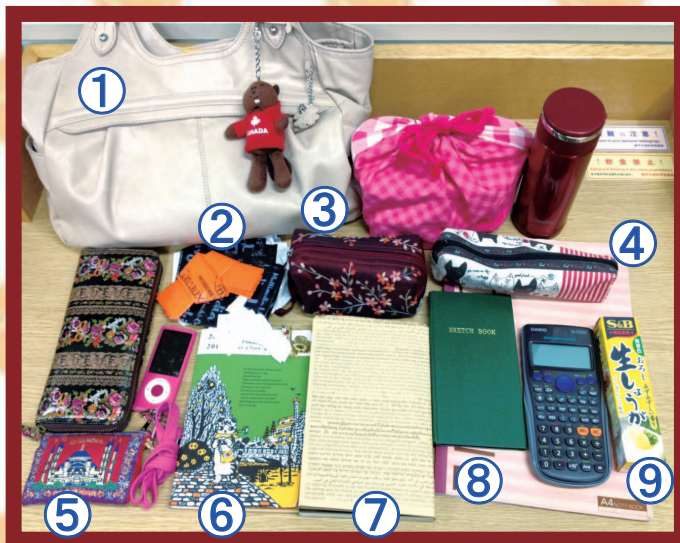
◆エキスパートをめざそう、でも焦らずに

慶應義塾大学大学院 M2 理系

大学院では、大学時代と比較するとアウトプットする機会が格段に上がり、かつ周りは優秀な人材に溢れています(研究室によるとは思います。私の研究室には社会人経験を有する方が多く、入学当初は大学の研究室とのレベルの違いに愕然としました)。最初は知識の無さが露呈してしまうことに恐れ、何とか先輩方に追いつこうと闇雲に取り組んでいました。しかし真摯に取り組む姿勢を示せば、先輩方もアドバイスをくださるため、無駄な方向に生じていたエネルギーも正しい方向に修正されました。

大学院は「専門性」を有する人が多く存在します。その中で諦めて妥協するか、高みを目指すかで修士課程の二年間は変わってくると思います。

気がついたらモノが多くなっているタイプ



- ①【かばん】 ポケット多し。ぬいぐるみはビーバー。
- ②【ビニール袋】 漁ったらたくさん出てきた。意外と重宝する。友達に「おばさんくさい」と言われたのがショック。
- ③【ポーチ】 絆創膏、目薬、鏡、リップなど。
- ④【筆箱】 100均だけど可愛い。鉛筆愛好会会員。
- ⑤【鍵in小物入れ】 全ての鍵。失くしたらどこにも入れない。
- ⑥【手帳】 マンスリー派。漫画の付録。
- ⑦【本】 電車の中で読む。
- ⑧【野帳】 フィールドワーカーの必需品だが、ハードカバーでメモに程よいサイズ。生協で150円くらい。
- ⑨【しょうが】 冷え性の味方☆生姜紅茶がマイブーム。

シンプルにスッキリ派



- ①【かばん】 いろいろ試した結果、一番便利なリュックに落ち着く。
- ②【クリアファイル】 ミーティング資料や論文などを種類ごとにファイリング。日によって必要なものだけ持ち出す。
- ③【バインダー】 メモ時に使用。夏場はうちに早変わり(笑)
- ④【本】 通学時に。ジャンルは気分により色々。
- ⑤【財布】 大学1年の頃からのお供。そろそろ古くなってきたなあ・・・。
- ⑥【ワイヤレスマウス】 タッチパネルが苦手なので、ワイヤレスマウスを重用。快適PC操作！
- ⑦【LED式スタンドライト】 携帯電話サイズに折りたためるLEDライト。組み立ててスタンドライトにすれば、暗い所でも論文を読んだりできる。ちなみに旅先でも何かと便利なのでおすすめ。
- ⑧【PC】 研究用PC。気分が乗らない時は研究室ではなく喫茶店などに持って行って作業する。



院生のリアルな必需品

かばんの中身大公開★

他の人がいつもかばんに何を持ち歩いているのか、気になる方も多いのでは？

かばんの中身は人柄や職業を表すとも言いますよね。普段の持ち物から院生の実態が見えてくるかも。そこで、3人の院生に個性あふれるかばんの中身を紹介してもらいました！

そのアイテム、あなたも欲しくなっちゃう！？



- ①【かばん】 スーツケースメーカー ACE性のリュック。丈夫かつ大容量。
- ②【タンブラー、ペットボトル】 ペットボトルは再利用。エコでしょ？
- ③【財布、パスケース、キーケース】 全て同色のBURBERRY。4年目でもまだ綺麗。
- ④【一眼レフカメラ】 Nikon d3000。常時持ち歩いて色々撮影。
- ⑤【サングラス】 今夏の親のイタリア土産、PRADAのサングラス。
- ⑥【ペンケース】 父からもらったPARKERの万年筆と、祖父からもらったMONTBLANCのボールペン。
- ⑦【クリアファイル】 柄ものでテンションアップ↑↑英文資料や早稲田祭運営関係など。
- ⑧【手帳】 「WASEDA UNIV」のロゴ入り。
- ⑨【電卓】 会計研究科生の必須アイテム！

良いものを
長く使いたい



アロハ〜♪ハワイ土産 チョコレート



旅行が好きなので、研究室にはよくお土産を買っていきます。甘いものは疲れた頭の救世主！早い者勝ちですぐになくなります。

小型軽量は必須条件！ スマホ充電器



彼とはもう1年半の付き合いになるわね〜。もちろん私の一目惚れよ♥パワーが足りなくなるといつでもスマートに助けてくれるの。

遊び心も大事

やっぱりアナログが好き！ 手帳



持ち歩きのしやすい小型スリムサイズを愛用。研究、プライベート、就活などは色分けしてスケジュール管理します。

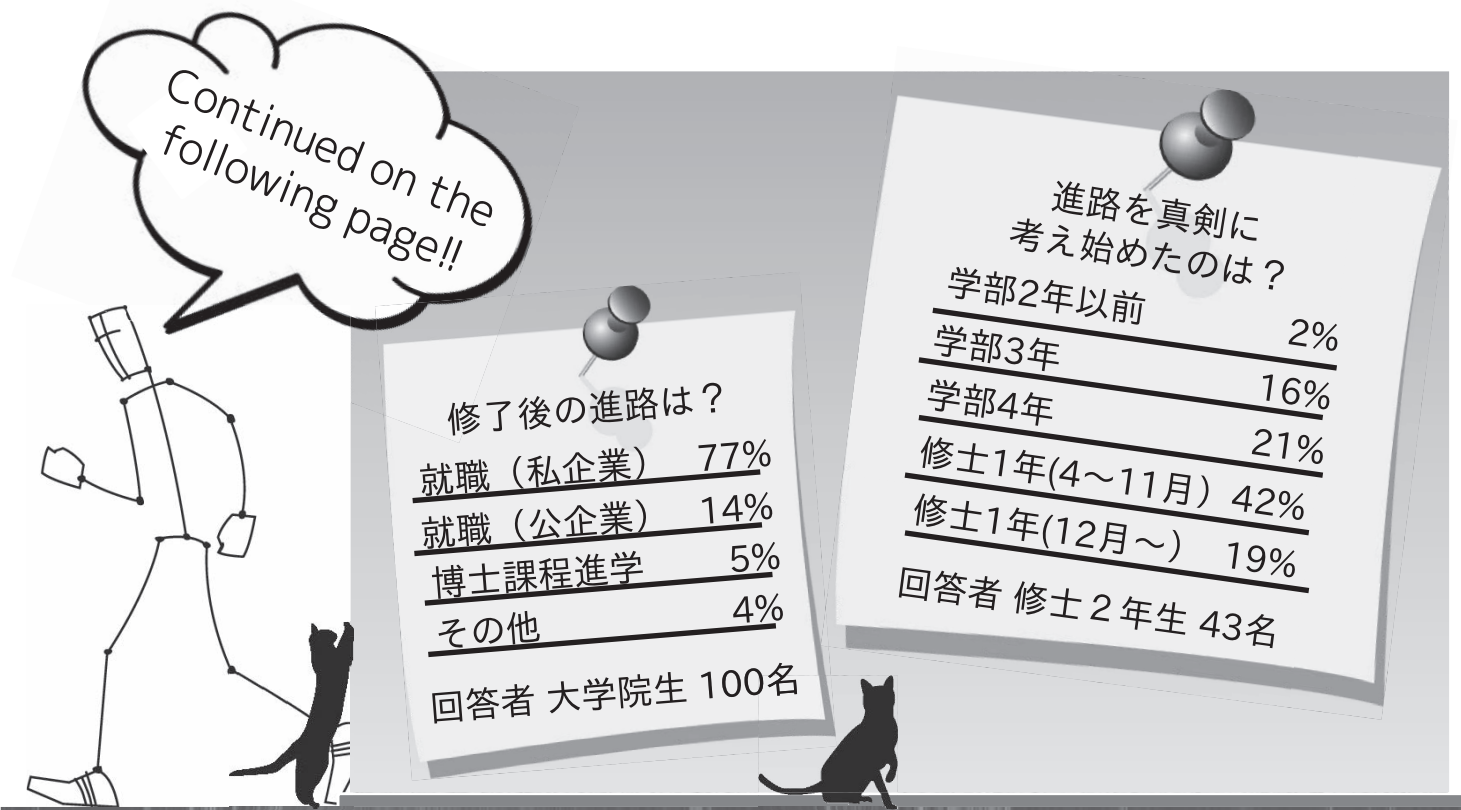
明日ゼミなんです！ 論文



自分で選んだ論文を、一人2時間かけて発表・討論します。テーマは「ホログラフィーを用いた流れの計測」。

だって院生ですから

他の人にも聞きました★
かばんの中の小物
見せてください！



東京工業大学
修士2年
理系男子

推薦が自由か

私は12月から就職活動を始め、4月中頃に推薦で某メーカーから内定をいただきました。推薦合格ですが自由で専門外の企業も受けたりもしましたので、その経験を書いていきたいと思います。

●始める前にやっておいてよかったこと

私は就職活動を始めた時、どこにいきたくのか全く分からなかった、自分が会社に求めるもの（やりたい事ややりがい、待遇等）を書き出して、重視するものや譲れないものを決めました。いわゆる軸を決めるというものです。軸に沿って会社の説明を聴けば、自分にとってその会社がいいかどうか判断出来るのでとても良かったです。

●学内推薦と自由応募

学内推薦は受かりやすいが、断れないデメリットがあります。私は第一志望だったので問題はなかったですが、後悔している友人もいました。第一志望群の企業がなければ推薦は取るべきでは無いと思います。ただ調子に乗り自由でほとんど受けず推薦で落ちて困っている人を何人も見たので、推薦を選んで練習にもなりますし、絶対に自由で企業を受けていたほうがいいです。

早稲田大学
修士2年
理系女子

出合いを大切に

リケジョだけど研究が向いていなかったため、研究・開発職ではないけれど理系を活かせるインフラ業界から内定を頂きました。

私が就職活動を通じて、最も大切にしていたことは「人とのコミュニケーション」です。就活は普段話せない人と出会うチャンスと思い、志望業界にとらわれず色々な企業の人と会うようにしていました。対話を通じて採用パンフレットからはわからないその人の思いや考えを知ることは良い刺激になりましたし、自分の考えに対してフィードバックをもらうようにしていたことも後々とても役に立ちました。また、友達と将来について本気で語り合うことも就活時期ならではの青春？でした。就活中は自分のビジョンがわからなくなったり、思うように選考が進まなかったりすることがあるかもしれませんが、そんなときは、友達と美味しいもの食べて息抜き♡支えてくれる友達・先輩・家族の存在はとっても大きいのです(*^^*)



考えはじめる キッカケ に！！

Let's go!!



ここからは進路に関して大学院生による生の情報を掲載しました。こちらの見開きで文理系男女の就活について、その次の見開きが教員採用試験、博士課程とインターンシップに関する記事となっています。動き始めるのが早ければ早い程有利なことは確かです。皆さんの活動開始のキッカケや助けになれば幸いです。

津田塾大学
修士2年
文系女子

文系でも、理系でも、 自分の中に強みがある！

院生ミーティングに所属し、様々な分野の大学院生と関わることで文系は専門性が低い、推薦枠がない、内定をもらう時期が遅いなど理系とのギャップを感じるがありました。しかしそれと同時に院生ミーティングの友達と互いに語り合い、自分が積み重ねてきた人生を振り返ることで一人では気付かなかった自分の強みを発見することが出来ました。そこで見つけたフランス語、ドイツ語、中国語など様々な語学に取り組む自主性は英語力、留学経験よりも内定先に好評価でした。

「強みがない」、そう考えている方もこれから作れば間に合います!! 私自身も、学部時代の強みに固執せず、大学院生活の中でも強みの範囲を広げてきました。4月からは人材紹介の企業に就職し、国内だけでなく海外の幅広い業界に携わり、多数の外国籍の社員と刺激し合いながら自分自身の強みをさらに広げていくことができると考えています。最後に、



外国語の絵本で勉強♪

大学院生活でも強みを広げるという点で、様々な刺激をもらった院生ミーティングという場所はとても大切な場所です♪

慶応義塾大学
修士2年
文系男子

「文系院生は就活で不利」 は嘘！？

私が就活を通して重要であると感じたことは、「相手方のニーズを捉え、自分を魅せること」です。私の実感としては文系院生と相性が良い企業・悪い企業は多少ありますが、それが合否を分けることはほとんどありません。しかし、単にモラトリアムの延長をした人と思われたり、時間がないのに学部生のようにやみくもに就活をしたりすることで結果を出せない人はいます。彼らが、落ちた理由を自分ではなく文系院生というラベルに押しつけるが故に、タイトルにあるような流言飛語が生まれたのでしょう。そうならないためには、単に企業があなたを採用したい理由を相手方のニーズに応える形で魅せること、そして文系院生のイメージを時と場合によって使いこなすこと（時には裏切ること）が重要です。論理的思考能力など一般的に院生に求められるものを抑えるの

オススメ書籍

- 『就活の法則』 波頭 亮
- 『思考・論理・分析』 波頭 亮
- 『ロジカル面接術』 津田 久資 他
- 『SPI ノートの会シリーズ』 同名

はもちろんですが、あなたの性質・能力を魅力と捉えてくれる企業にそれを魅せることができれば、内定はもちろん入社後も活躍出来ると思いますよ！

インターンシップ体験記(+日程表)

インターン参加のススメ

変圧器部門でインターンを行いました。インターンを経て、今まで机上で勉強していた原理等が実際にどの様に应用されているのか、ものづくりが設計から製造までどの様な段階を経て行われているのか等、理解がより深くなったと同時にやはり仕事としてもものづくりに関わりたいという気持ちが深くなりました。インターン前からその企業に対しては自然と親近感を抱いていましたが、インターンを経験してその気持ちはより深くなったと思います。就職活動では様々な企業・業界を見ましたが、最終的にこの企業を第一志望とし、ご縁がありまして来年から入社することになりました。業務内容のみならず雰囲気等も含め、企業に対する理解を深めるためにインターンには是非参加した方が良いと思います。

東京工業大学 修士1年 専攻：物理系
種類：保険会社 期間：5日

1日目	保険業界についての座学、社会人基礎力養成ワーク
2日目	社会人基礎力養成ワーク(保険のリスク分析)
3日目	社会人基礎力養成ワーク(損害サポート) ・今春内定者への営業ロールプレイング
4日目	社員への営業ロールプレイング、自社のグローバル支店の社員を迎えた講演、最終日プレゼンテーションの準備
5日目	プレゼンテーション

研究だけでは得られない喜び

実際インターンに出向いて感じたことは、社会人として必要とされている資質は想像以上に抽象的でとらえどころのないものだったということでした。ゆえにこれまでの机上の学びだけでは養えないと痛感しました。インターンでは常にチーム、グループとしてのアウトプットが求められたため、自分の能力を成果に反映させるためにはグループでいかにリーダーシップをとるか、いかにコミュニケーションをとるかという視点もなくてはなりませんでした。ですがそのことを知ることができたことは視野を広げるという意味ではとても良い経験になりましたし、新たに研究以外の部分で自己分析する機会を得ることもできました。

等身大な社会人像を見せてくれた10日間

実習先としては専攻の土木を活かし、土木構造物の立案や維持管理を行いたいため、鉄道会社を選びました。実習のテーマは配属先の課で課題を見つけ提案することでした。短期間で情報収集を行い、発表する実際の仕事の迅速さや考え方を体験するためです。課題作成では実習生に各課の担当者が付きアドバイスを下さいました。課題作成を通して普段の私の研究と社会人の仕事とのスピード感や質の違いを感じ、社会勉強になりました。担当者の資料の見やすさ、作成の速さはもちろん、相談したらベストな回答する知識の深さに感動しました。社会人として後世まで使う土木構造物を立案する時、専攻の専門性だけではなく流行や将来のニーズを把握するアンテナが必要なことがわかりました。学生と社会人の意識の差を感じ、少しずつでも埋められるように努力しています。

東京大学 修士1年 専攻：工学系
種類：外資メーカー 期間：5日

1日目(本社)	企業概要と歴史紹介・プレゼン実習【個人ワーク①】・懇親会
2日目(工場)	工場見学・プロジェクト立案実習【グループワーク①】
3日目(工場)	生産プロセス最適化実習【グループワーク②】 ・エネルギー効率計算実習【グループワーク③】・懇親会
4日目(本社)	工場での成果発表【個人ワーク②】・本社の紹介と見学
5日目(本社)	本社紹介・見学・総括と成果発表【個人ワーク③】・懇親会

早稲田大学 修士1年 専攻：土木工学系
種類：インフラ（鉄道会社） 期間：10日

1日目	会社全体説明会・現場見学会・懇親会
2日目	土木部門説明会・現場見学
3日目	配属課説明会・課題検討
4日目	課題検討・現場見学
5日目	課題検討・中間発表資料作成・懇親会
6日目	中間発表会・現場見学・懇親会
7～9日目	課題作成
10日目	最終発表会・インターンシップの反省と来年度実施への意見交換

自己成長の絶好の機会

全国から集まった約10人の理系院生が参加しました。見学や講義よりも実習・発表の多い、アウトプット重視のインターンでした。また本選考(採用)も兼ねていたため、個人ワーク・グループワークともに常に成果が求められ、発表する学生も評価する社員も、皆本気。真剣勝負の5日間でした。同時に、「グローバルに働く」ということの面白さ・大変さを理解することができました。インターンで出会った仲間は皆優秀で、大きな刺激を受けました。自分の足りない点(積極性・プレゼン能力)が明確になりました。彼らとは今でも仲良くしています。「優秀な仲間との出会いと、それによる自己成長」が、私がインターンで得たものです。

教員への道

東京学芸大学
修士2年 理系男子

私は高校時代から数学が好きで、数学の教員を目指していました。大学生の内に高校数学の免許を取得し、大学院生になってから2014年度採用の公立高校の教員採用試験を受験しました。一次試験は7月、二次試験は8月に実施されました。

一次試験は教職一般教養と専門教科の筆記です。私は試験対策として過去問をひたすら繰り返し解きました。私が受けた自治体はほとんど毎年過去問の類題が出題される為です。過去問で補えないところは参考書や問題集でカバーしました。

二次試験は専門教科、総合読解、集団討論、面接で、専門教科は一次試験と同じく過去問と問題集での対策でしたが、総合読解は過去問がなくぶっつけ本番でした。集団討論は友達とテーマを決めて練習し、面接は友達に面接官役をやってもらって受け答えの練習をしました。大学が教育学系でキャリアサポートセンターに各自治体の過去問や過去の面接での質問等が書かれた資料が充実しているので、それを活用しました。また、研究室のメンバーがほぼ全員教員志望で、先生にも理解していただいているので、採用試験が近づくとう安心

して勉強や試験対策に力を入れることができました。それに試験時期がはっきりわかっていたので、試験対策で忙しくなる時期までに研究を進めて見通しを立てることができていたことも勉強に集中できた要因の一つでした。

教員の就活はM2の春から始まります。公立志望の人は大体3、4月から対策を始めます。公立の場合、試験の傾向は毎年ほぼ変わらないと思うので、まずは過去問を解くことが大切だと思います。過去問と似た問題が出ることも多いので、過去問をやりこんで傾向をつかむと対策がしやすくなります。

全範囲を勉強するのも、研究との両立もあって大変だと思うので、少しでも時間を確保するために、過去問研究をして、勉強する単元を絞ることをオススメします。未来の教員を目指して、頑張ってください。



過去問と問題集



博士課程への道

東京大学
博士1年 理系男子

●博士課程に進学した理由

修士課程入学当初、私は博士に行かず就職することを考えていました。そこでM1の秋に、第一志望だった製薬会社の研究職のインターンシップに参加しました。そこで私の考えは大きく変わりました。プロの研究者として就職をするなら、大学院で一つの大きな成果を残して博士号を取得し、「私は研究者です」と堂々と言えるようになってから就職するべきだ、そう考えたのです。

●博士号(PhD)とは

博士号取得者は、ある専門分野で一つの知見を残した「高度な専門知識と技術を持った者」として評価されます。それに加え、“Doctor of Philosophy (PhD)” = 「知を愛し思考する者」として、専門を超えて通用する思考力や企画立案力を持つ者としても評価されます。これらは論文執筆の過程で必然的に身に付く(はず)であり、一般社会で博士に求められるのは専門知識などよりも、上記のPhDの側面であるようです^{1,2}。

●博士課程に行くと変わるこ

最大の変化は、研究計画の構築と遂行が基本的に学生に一任されるようになることです。分野やラボによっては、研究費の獲得すら学生自身が一部負うこともあります。これはプロの独立した研究者としての思考力や企画立案力などを付け

させるためとされます。もう一つの大きな変化は、ラボ内の立場です。周りの扱いや視線は一変しますし、修士の学生の指導を任されることもあります。総じて、自動車教習所で仮免許を取って路上に出たときのような変化に近いかもしれません。

●最後に

博士の就職難が叫ばれて久しいですが^{1,3}、専門性を売りにしてアカデミックでの職を求めるのではなく思考力などを売りにして幅広い職種を求めるのであれば博士の需要は充分にあるようです^{1,2}。博士課程では精神的にも経済的にも体力的にも辛い時期が続くかもしれません。現に私も「辛い」と感じることは少なくありません。しかし同時に自分が日々成長しているのを実感しており、2年前の自分の決断に感謝こそすれ後悔は全くしていません。私の場合、インターンシップで出会った多くの博士号取得者との出会いが決め手でした。もし就職か博士進学かを迷っている場合は、ぜひなるべく多くの修士卒と博士卒の方の話を聞いてみましょう。それが私が一番お伝えしたいことです。

文献1 博士漂流時代「余った博士はどうなるか?」、榎木英介、ディスカヴァー・トゥエンティワン、2010
2 博士号を取る時に考えること取った後できることー生命科学を学んだ人の人生設計、三浦有紀子&仙石慎太郎、羊土社、2009
3 高学歴ワーキングプア「フリーター生産工場」としての大学院、水月昭道、光文社、2007

その他・・・

- ・就活セッション
- ・食セッション

セッション新規発足も大歓迎★

Summer section in Saru-island(3S)

猿島で海水浴&BBQ

星セッション

日本科学未来館にて

博物館&美術館セッション

ミケランジェロ展鑑賞

Language & Culture セッション

Halloweenを体験

スポーツセッション

スポッチャでフットサル

スイーツセッション

スイーツビュッフェに夢中

歴史散策セッション

鎌倉の円覚寺を観光中

セクション活動

あらゆるジャンルの企画を行います
院生ミーティングも一つの目玉です★

あなたも一緒に参加してみませんか？

or

院生ミーティング

検索

院生ミーティングで検索★

ORコード

院生ミーティングとは??

最後に私たちの紹介をします。興味を持たれた方はまずは裏表紙の企画に参加してみてください！

定例ミーティングの様子

院生ミーティングとは：
「全国大学生生活協同組合連合会 大学生協東京ブロック 院生ミーティング」、略して「院生ミーティング」とは、大学院生が集まって情報交換をしたり、院生生活を充実させるための様々な企画を立ち上げたりしている大学生協の組織委員会の一つです。月に一度東高円寺の会議室などに集まり、ミーティングを行っています。院生生活を充実させるためにも、是非参加してみてください！
HP: <http://t-insei.jp/> ブログ: <http://t-insei.jp/blog.html>

冬

新入生向け冊子作成

名前は院生Style Book そう、今見ているこの本です。人生初の編集作業に大苦戦。周りからの応援に励まされます。

冬合宿(河口湖)

ライフステージ分析を行い院生のニーズを把握！M1・M2と一緒に過ごす最後の合宿でもあります。

秋

全国院生セミナー

全国の院生と共に院生生活を充実させる方法を模索。全国の院生と交流できるのも醍醐味の一つです。

秋の院生交流会(江ノ島・鎌倉)

秋のおもてなしで江ノ島・鎌倉めぐりを開催！紅葉もキレイでリフレッシュが出来ました。

夏

夏の院生交流会

夏バテ対策&OBOGとの意見交換会を実施！夏バテ対策としての冷しゃぶサラダうどん作りが新鮮でした。

夏合宿(伊豆)

院生の要望を実現するような生協企画を立案！会議の後はBBQ・観光や花火と楽しい要素が満載でした。

春

各大学新入生歓迎会

東工大や学芸大などで新歓活動を行っています！他学科との交流の場として活用されています。

春の新院生交流会(浅草めぐり)

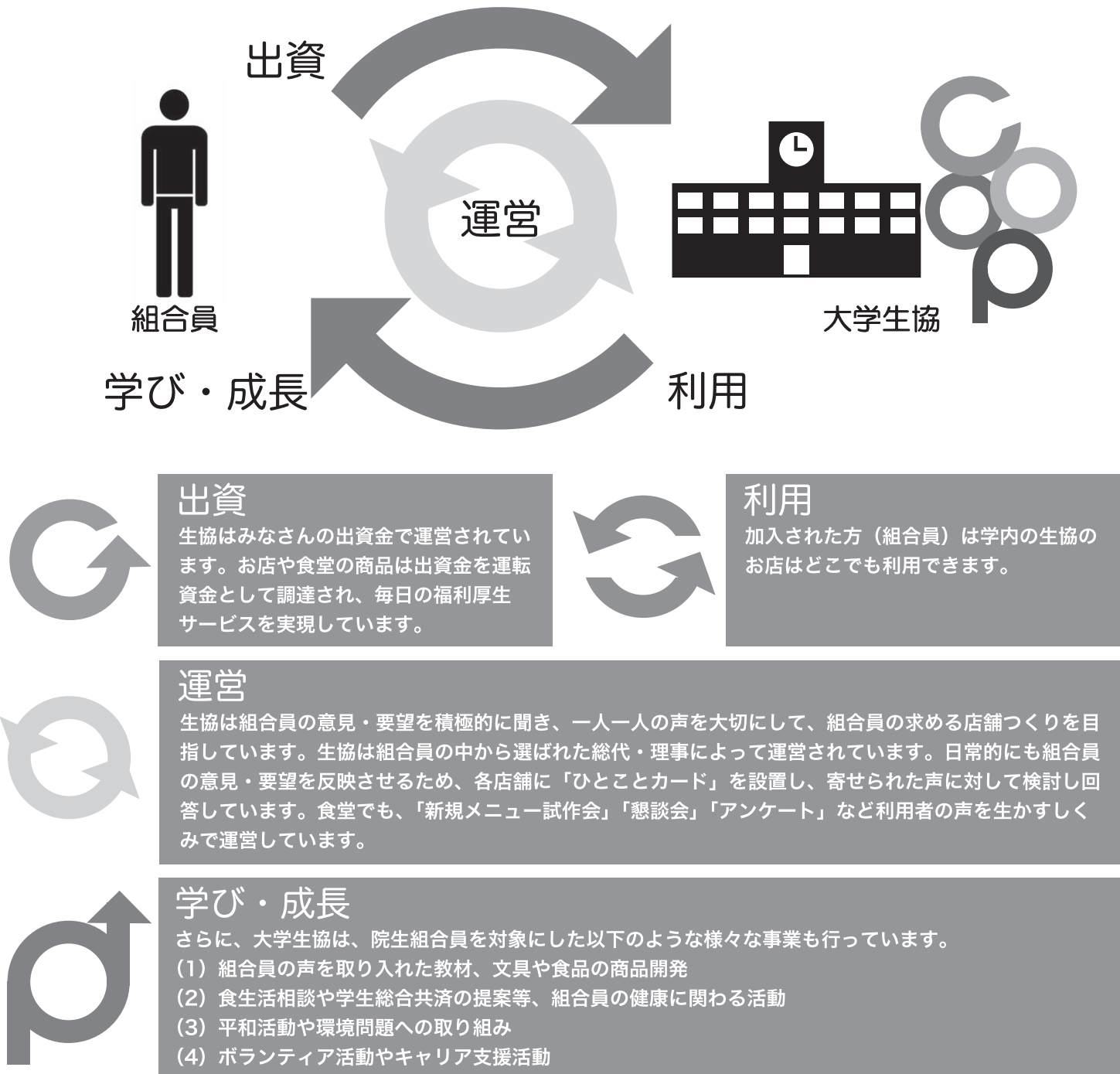
各大学の新院生が集まり交流を深めます！昨年度は2日間開催計150名の院生が参加しました。

直撃インタビュー★

あなたにとって院生ミーティングとは？

大学生協とは？ What is UNIV. CO-OP?

大学生協は、学部生・院生・教職員・留学生が組合員となり、出資金を出し合って、生活の向上を目的に運営されている、非営利組織です。また、書籍購買店舗や食堂などの事業活動、組合員活動を通して勉学・研究・学園生活をサポートしています。



上記の活動を通じて、各大学の組合員同士の交流も生まれます。大学院での生活をよりよいものにするためにも、是非、大学生協へご加入ください。
大学生協への加入方法や、詳しい活動内容・事業内容は、「各大学生協の利用案内」をご覧ください。
大学生協はいつも、あなたのご意見をお待ちしております！

院生のみなさんを応援します！

つながる元気、ときめきキャンパス。

UNIV. CO-OP

院生あるある劇場

なんか頭が良くなった気がする

院生ってだけで「頭がいい。勉強熱心。」と言われる

研究室のPCで研究と関係ないサイトを見ているときに教授が部屋に入ってきたら、タブを閉じて論文を読んでいるフリをする

スポーツニュースとか！まとめサイトとか(^^)

机の引き出しにお菓子常備♥

栄養ドリンクを飲み空き缶を棚に並べる

学部生が眩しくて直視できない(+_+)

先生が忙しすぎて捕まらず研究がなかなか進まない

コアタイムがないからと昼過ぎてから来ると先生が怒る

先生へのテレビ取材時に撮られている

学食は混雑を避けて昼休みの時間帯に行かない

学会に行くとSNSに書き込む

カップ麺しか食べていない

屋食にこだわりすぎて時間オーバー orz...

授業の受講者が一人しかいない

どの研究室でも先生のモノマネが激似

研究室のホワイトボードに落書き

「朝寝て、昼起きる。」と言うと理系に怒られる

気がつくと深夜...

気がつくと夜も明けている...

学割を使えるお得感と同時に来る罪恶感

学部時代の社会人の友人に「学生はいいよね～」と言われる

「本当は社会人になっている歳なんだから」と親に言われる

研究室で仮眠する
研究室で料理する

研究室が自分の部屋になる

夕飯を食べ終わってこの後の予定を聞くと「研究室に戻る」という答えが返ってくる

タイミングって大事

授業終了！

やっと終わった...

何年生ですか？

あ、二年生？

本当？！

人知れず人知れず研究室のPCで研究と関係ないサイトを見ているときに教授が部屋に入ってきたら、タブを閉じて論文を読んでいるフリをする

院生

学部生

東京インターカレッジコープのご案内

生協のない学園に進学されたお知り合いの方に
東京インターカレッジコープをご紹介します。

東京インターカレッジコープは、東京都内の生協がない学園に通う方や東京都内に在住で都外の生協がない学園に通う方が
ご加入・ご利用いただける大学生協です。

- お部屋探しのご紹介、新生活用品の購入、引っ越し
 - 学生総合共済、学生賠償責任保険、扶養者死亡保障保険の加入
 - TuoカードVIZAの発行
 - 運転免許、国内・海外旅行、国際学生証の発行、資格スクールの斡旋
 - パソコン、ソフト、家具や家電の購入
- などが生協組合員価格でご利用になれます。

メルマガに会員登録をすれば、
お得なサービスやお買い得商品のご案内など、様々な情報がGet出来ます。

○大学生協のサービスや商品に関する詳細は、
ホームページをご覧ください。

ホームページ: <http://tic.coop>

○資料のご請求・お問い合わせは・・・

生活協同組合 東京インターカレッジコープ

〒150-0001 渋谷区神宮前6-24-4

フリーダイヤル: 0120-115-285

ホームページ: <http://tic.coop>

メルマガ会員登録: <http://tic.coop/maga/>

大学生協のことは何でもご相談ください

全国大学生生活協同組合連合会に加入している大学生協は全国に222あり、157万人の学生、教職員、
院生が組合員になっています。その中の関東・甲信越の大学生協で東京ブロックを構成しています。

慶應義塾生活協同組合
東京工業大学生生活協同組合
明治学院消費生活協同組合
首都大学東京生活協同組合
和光学園生活協同組合
桜美林学園消費生活協同組合
麻布大学生生活協同組合
宇宙科学研究所生活協同組合
横浜国立大学生生活協同組合
横浜国立大学生生活協同組合
東京海洋大学生生活協同組合
東京工芸大学生生活協同組合
星薬科大学生活協同組合
東京農業大学生生活協同組合
昭和大学生生活協同組合
神奈川大学生生活協同組合
芝浦工業大学生生活協同組合
日本赤十字看護大学生生活協同組合
東京大学消費生活協同組合
東京理科大学消費生活協同組合
東京電機大学生生活協同組合
千葉商科大学生活協同組合
千葉大学生生活協同組合
東邦大学消費生活協同組合

お茶の水女子大学消費生活協同組合
東京医科歯科大学生活協同組合
武蔵学園生活協同組合
日本女子大学生生活協同組合
東洋大学生生活協同組合
東京芸術大学生生活協同組合
大東文化学園生活協同組合
埼玉大学生生活協同組合
跡見学園女子大学生生活協同組合
十文字学園生活協同組合
淑徳大学みずほ台生活協同組合
早稲田大学生生活協同組合
法政大学生生活協同組合
東京経済大学生生活協同組合
一橋大学消費生活協同組合
東京学芸大学生生活協同組合
電気通信大学生生活協同組合
東京農工大学消費生活協同組合
津田塾大学生生活協同組合
東京薬科大学生活協同組合
東京外国語大学生生活協同組合
白梅学園生活協同組合
日本社会事業大学生生活協同組合
日本獣医生命科学大学生生活協同組合

明治薬科大学生活協同組合
生活協同組合東京インターカレッジコープ
工学院大学学園生活協同組合
東京工業高等専門学校生活協同組合
新潟大学生生活協同組合
信州大学生生活協同組合
長野大学生生活協同組合
山梨大学生生活協同組合
群馬大学生生活協同組合
足利工業大学生生活協同組合
宇都宮大学消費生活協同組合
茨城大学生生活協同組合
高崎経済大学生生活協同組合
長野県短期大学生生活協同組合
新潟県立大学生生活協同組合
太田情報・医療・自動車専門学校生活協同組合
新潟青陵大学・短期大学生生活協同組合
長野県看護大学生生活協同組合
茨城キリスト教学園生活協同組合
松本大学生生活協同組合
清泉女学院生活協同組合
山梨県立大学生生活協同組合
前橋工科大学生活協同組合
生活協同組合連合会 大学生協東京事業連合

入学から卒業まで 24時間の学生生活をトータルサポート

大学生協の学生総合共済
おすすめする保険

学生本人の
病気・ケガに備える

生命共済

入院・手術・通院
など

一人暮らしの
危険に備える

火災共済

家財の保障
盗難家財保障

他人への
賠償に備える

学生賠償
責任保険

借家人賠償責任保障

扶養者の
もしもに備える

生命共済
扶養者事故死亡特約

扶養者死亡保障保険

学業継続費用保険

学生総合共済 3つのおすすめポイント

①学生にぴったり合った保障内容

生命共済は

- ・ケガも病気も 入院日額10,000円を1日目～200日まで保障
- ・精神障害による入院も保障
- ・国内・海外を問わず 病気入院・事故入院・事故通院を保障
- ・地震・噴火・津波によるケガも保障

②学内の生協窓口で手続き・相談が可能

③病気・事故の予防提案活動

学生賠償責任保険は

- ・国内の賠償事故には、名誉き損事故等を除いて
示談交渉サービス付き

大学生協 共済

検索

共済サポート
ダイヤル

0120-335-770

受付時間／平日9:40～17:30(2014/2/17～4/11は9:00～19:00)
土曜9:40～13:00(2014/2/22～4/12は9:00～17:00※日・祝も受付)

64万人以上
210大学生協
選ばれているのには
理由があります

学生総合共済の スマホ向けアプリが登場！

大学生生活のこんな時に便利なアプリです

「共済すごろく」で大学生生活とそのリスクがイメージできる！

学生総合共済+保険の保障内容を知りたい！

もしもの時の手続き方法を知りたい！



ダウンロードは
こちらから！

スマートフォン専用サイト

Available on the
App Store

GET IT ON
Google play



無料でご利用いただけます
Android OS 2.3以上
iPhone iOS 5.1～7

※ただし、iPhone4、iPhone4sをiOS7
以上にアップデートした場合一部機能が
不具合が起る可能性があります



全国大学生協共済生活協同組合連合会

〒166-0003 東京都杉並区高円寺南1-12-4 <http://kyosai.univcoop.or.jp/>

編集後記:

あなたが院生になろうと思ったのはなぜですか？思うように進
めないとき、その思いが支えになってくれるはずです。
院生になって良かったと心から思えますように。

武田 愛実

記事のネタからレイアウトまで全行程を考える執筆作業。
大変でしたが編集委員や周りの方と乗り越えてきました。
編集委員のベストを出し尽くした院生Style Book 2014、
最後まで読んで下さりありがとうございました。

田中 千鶴

読んで下さる方がいて、やっと完成したんだなと実感できるの
だと思います。沢山の人の力で作り上げることができました。
本当にありがとうございました。

田中 勇樹

最後に・・・

私達にとって院生Style Bookとは



発行にあたり支えて下さったすべての方々に
心から感謝をいたします。

充実した院生Lifeにご招待

院生 Style Book

2014年度
保存版

余暇の過ごし方
セキララ恋愛事情

院生って何ってるの？
カバンの中身大公開

進路に悩む君たちへ
就活・進学体験談

今明かされる！
大学院生生活大調査



院生 Style Book 2014

2014 年 1 月 発行

全国大学生生活協同組合連合会 大学生協東京ブロック 院生ミーティング

〒166-8532 東京都杉並区和田 3-30-22

院生ミーティングHP <http://t-insei.jp>

春の院生交流会

浅草めぐり

2014年
4月26日(土)
5月11日(日)

◆参考◆昨年度(2013年度)のものです
今年度詳細は決まり次第院生ミーティングHPでお知らせいたします

集合 10:30
※場所は参加者にのみ通知

費用 参加費 1,000 円 (水上バス、写真代)
※昼食、懇親会費別途

内容
・隅田川水上バス遊覧
・昼食バイキング
・浅草散策(すごろく企画)
・懇親会

申込みはこちら
(4/1より)

昨年は参加者150名を超える大盛況でした
大学院進学を考えている学部生、M2、ドクター也大歓迎です！

浅草めぐり2014mail: asakusameguri2014@gmail.com